

## ITINÉRAIRE DES PREMIERS JOURS CHEZ AA

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 01/05/2019 à 14h09

Voici un aide-mémoire, une sorte d'itinéraire qui peut-être facilitera ton parcours pendant les premiers jours.

Nous, alcooliques, sommes des malades, pas des tarés, ni des vicieux. Nous ne sommes pas coupables de notre maladie, mais nous devenons responsables de nous soigner.

1  
Pour la forme physique, les conseils de ton médecin te seront utiles.

Ta volonté ne peut rien contre l'alcool.

2  
La maladie alcoolique n'est pas un drame, il suffit de ne pas prendre le premier verre, 24 heures à la fois. Lorsque je prends ce premier verre, j'amorce la pompe. L'alcool est plus fort que moi, je l'ai vécu

3  
Bois beaucoup, des boissons sucrées, car l'alcool contient beaucoup de sucre (jus de fruits, café, thé, limonade, eau ...). Tu as un vaste choix.

4  
Évite les boissons dites sans alcool. J'ai décidé de ne plus faire "comme si". Je ne me leurre plus, je ne joue plus la comédie

5  
Change tes habitudes. Évite les endroits que tu avais l'habitude de fréquenter quand tu buvais... change éventuellement ton itinéraire pour ne pas te retrouver devant un endroit qui pourrait te mettre mal à l'aise.

6  
Sois actif. Meuble les temps morts de façon positive :

fais une promenade

bricole, fais du jardinage

prends un bain

fais du vélo, de la natation...

lis, écoute de la musique...

va au cinéma

soigne ta tenue

En un mot, fais-toi plaisir !

7  
Fais un plan des activités que tu pourrais faire pour la journée.

8  
Si tu ne les fais pas toutes, ce n'est pas grave, mais ainsi tu éviteras de tourner en rond.

9  
Vas-y doucement, n'en fais pas trop, ni trop vite. Nous les alcooliques avons tendance à l'exagération.

Agis, mais ménage-toi des temps de repos, de réflexion.

10  
Méfie-toi de la solitude. Seul, un AA ne peut rien, ensemble nous pouvons bien mieux.

assiste régulièrement aux réunions,

rencontre des amis AA

téléphone à un ami (pour éviter le premier verre, pour discuter avec lui d'une question qui te tracasse, pour exposer le plan de ta journée... ou simplement pour lui dire que tout va bien).

11

AA garantit l'anonymat de ses membres.

12

Découvre la littérature AA. Dans les moments difficiles, si tu te sens seul, si l'ami que tu appelles au téléphone ne répond pas... lis les quelques brochures AA que tu te seras procurées en réunion physique. Fais-nous confiance, l'abstinence paie toujours, tu retrouveras la joie de vivre.

Rappelle-toi le sourire des amis qui t'ont accueilli.

On peut arrêter de boire... et être heureux.

13

Si tu souhaites vraiment parler à un ami AA et que tes correspondants ne répondent pas, pense à la Permanence régionale.